



## 学生相談室だより NO. 10

東日本大震災から4年がたちました。まだまだ復興の道半ばですが、自然は今年も草木は芽をふき花を咲かせ力強く命を謳歌しています。

### 今回のテーマは「私は わたし」です。

私たちは、成長する段階で周りから多くの影響を受け育ってきます。たくさんの愛情を受けられますが、同時に「あれをしてはいけない」「これはダメ」という禁止令や指示も受け、それらを取り込み自我が形成されてきます。自我が育つことは社会生活をおくるためには必要不可欠ですが、一方自我にはゆがみも持ち合わせているのです。

特に評価すること、敵か味方か、好きか嫌いか、正しいか正しくないかなどの見方や価値観。それを外に向けるだけでなく、自分自身に向けてしまい、時に劣等感や優越感、自己否定や自信喪失を起し、本来の自分の自由性をそこなってしまうのです。

もともと人間一人ひとりとは個性的な存在であり、かけがいのない輝く命の存在なのです。

もし、自分に30点しかつけられなくても、その30点を100点に置き換え、今の自分を認め受け入れる、そうすることで心が自由になり、新しい自分の物語(未来)を創り上げることが出来るのです。

#### 〈私は わたし〉

雨が降れば 降っていい      雪が降れば 降っていい  
悲しければ 悲しくていい      怒りたければ 怒っていい  
誤解されれば 誤解されていい      傷つけば 傷ついていい  
転んだら 転んでいい また立ちあがって歩いていく  
私は わたしなんだから……

山崎房一『心がやすらぐ魔法のことば』より

学生相談室はお一人お一人を大切にしています。どうぞお気軽に活用下さい。

☆場所 3号館 2階      ☆開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時

☆担当

(月曜日) 佐々木宣雄 (火・木・金曜日) 佐伯 里花 (水曜日) 松川 睦美

予約は学生相談室へ直接電話、メール、または保健室でもできます。予約の入っていない時間には直接おいでいただいて大丈夫です。

(記:学生相談室カウンセラー 佐々木宣雄)